THÂN QUÁN NIỆM XỨ (2) 06.09.2016
<blockquote>Kalama tri ân bạn nghianguyenntn ghi chép.</blockquote>
[04/10/2021 - 10:59 - nghianguyenntn]
Phần còn lại của thân quán niệm xứ. Chúng tôi giải quyết dứt điểm 1 cách đầy đủ nhất như là có thể về Kinh tứ niệm xứ. Đặc biệt là thọ quán và thân quán niệm xứ, tui cho là rất là căn bản, cần thiết để hiểu được pháp quán niệm xứ. Sau khi giải quyết thân quán niệm xứ thì chúng ta giải quyết thọ và tâm quán niệm xứ. Hai cái đó học kỹ thì chúng ta sẽ có nền tảng rất tốt cho pháp quán niệm xứ.
Muốn biết pháp quán niệm xứ là gì thì phải học kỹ thọ quán và tâm quán. Nếu bà con thấy ok thì tuần này chúng ta sẽ học hết. Nội dung chúng ta học Tứ niệm xứ này chính là một phần của quyển Kinh nghiệm Tuệ quán của các truyền thống Vippassana Miến Điện mà chúng tui dự trù sẽ in vào đầu năm 2017.
Thân quan niệm xứ, hôm trước dạy về hơi thở thì hôm nay chỉ ôn lại thôi. Hơi thở là 1 hoạt động thường trực nhất của tấm thân sinh lý chúng ta. Có nghĩa là dù chúng ta thức hay ngủ, chúng ta có nhớ hay quên, chúng ta có buồn hay vui, chúng ta trong tình trạng nào vào thời điểm nào, trong ngày và đêm thì hơi thở vẫn luôn có mặt. Chính vì hơi thở là hoạt động thường trực cho nên chánh niệm trong hơi thở chính là Chánh niệm thường trực. Và vì hơi thở là hoạt động thường trực của cơ thể cho nên bất cứ nơi đâu, lúc nào trong ngày thì chúng ta vẫn có thể tu tập với đề mục này. Hơi thở còn là hoạt động nhỏ và vi tế nhất của tấm thân sinh lý mình. Vì những hoạt động khác dù gì nó cũng cần đến sự nỗ lực lớn. Ví dụ mình đưa tay vuốt tóc, gãi đầu hay là co duỗi chút đỉnh, thì nó cần ít nhiều đến sự ra sức. Còn hơi thở thì không. Chính vì nó là hoạt động nhỏ nhiệm nhất, vi tế nhất của cơ thể cho nên tâm ghi nhận nó cũng là tâm nhỏ nhiệm, vi tế. Và nếu mình thực tập được Chánh niệm trong hơi thở cũng là mình đang thực hiện được Chánh niệm sắc sảo nhất về tấm thân của mình.
Tất cả các thiền sư đều có kinh nghiệm riêng tư để mà hướng dẫn chúng ta về đề mục hơi thở trong pháp môn tứ niệm xứ. Thì đó là kinh nghiệm bản thân nên ít nhiều mang dấu ấn cá nhân trong đó, cho nên kinh nghiệm gì đi nữa thì cũng chỉ nên xem là cái để tham khảo. Các gốc, cốt lõi, xương tủy, cốt tử vẫn là Chánh Kinh nguyên thủy. Vì Đức Thế Tôn, Ngài là đạo sư của 3 cõi, cho nên đối tượng Ngài nhắm đến là tất cả. Nên Ngài không có đi sâu, chi tiết, vì càng sâu thì mình tự đóng khung vấn đề thôi. Nên Ngài nói 1 cách vắn tắt, thở ra biết thở ra, thở vào biết thở vào. Rồi thêm 1 bước nữa, thở ra trong tâm trạng nào, thở vào trong tâm trạng nào. Thở ra trong cảm giác nào, thở vào trong cảm giác nào. Biết rõ, nhớ nha.
Cho nên, nói 1 cách rốt ráo, bốn niệm xứ có quan hệ với nhau chặt chẽ. Chứ không phải thân niệm xứ không mắc mớ gì tới thọ và tâm, pháp. Không phải. Mà tu cái này cũng chính là tu cái kia, nhưng có 1 điều, là do căn cơ, sở tánh của chúng ta, chúng ta có vẻ nặng về cái niệm xứ nào thôi. Chứ thật ra tu niệm xứ này cũng là đang tu niệm xứ khác. Bốn niệm xứ không có rời nhau. Nhớ nha.

Hơi thở phải được quan sát trong tình trạng thoải mái nhất, có nghĩa là chúng ta không có gắng tham dự, điều khiển hơi thở. Để cho hơi thở nó tự nhiên đi vào khi chúng ta có nhu cầu. Cái phổi hết hơi thì tự động lấy hơi vô. Và khi nó giữ hơi ở 1 mức độ nào đó thì nó có nhu cầu tự động thải ra. Và khi nó thải ra ở mức độ nào đó, nó có nhu cầu tự động nó hít vô. Tức là tiếp nạp và giải phóng. Nó cần thì nó lấy vô, nó thấy đủ thì nó thải ra. Cái việc mà chúng ta làm ở đây trong quán chiếu hơi thở chỉ là quan sát cái chuyện ra, vào. Chúng ta không can thiệp, điều khiển, tham dự, nhớ nha. Vì sao, chúng ta biết rồi, cố ý can thiệp, cố ý điều khiển đó chính là tham ái. Chúng ta để cho nó diễn ra 1 cách rất tự nhiên. Chỉ nhìn nó ra vào thế nào để thấy rằng tấm thân này do duyên mà có. Chúng ta có là ai thì cuộc đời chúng ta chỉ được tồn tại, tiếp diễn, hiện hữu trong cái sự có mặt của hơi thở. Chúng ta có là ai đi nữa, có ra mà không vô là chết. 5 phút thôi thì tổng thống, mà ăn mày cũng chết. Cho nên cứ theo dõi nói, không can thiệp, điều khiển thì sẽ thấy thì ra, thân này không phải của mình mà do cơ chế sinh học mà nó có những nhu cầu như thế nào đó rồi tự nó hoạt động, ăn uống đầy đủ, lục tạng không có vấn đề thì hơi thở còn tiếp diễn, còn tồn tại. Còn nếu thiếu sinh tố hoặc có trục trặc nào đó trong lục phủ ngũ tạng thì hơi thở không tiếp diễn nữa thì mình chết. Có quan sát thì thấy thân này là vô thường, lúc này lúc khác. Tối thiểu là mình thấy lúc hơi thở ra, lúc hơi thở vô và có lúc mình thở với tâm trạng tốt, có lúc tâm trạng bất thiện. Có lúc mình thở bằng sự dễ chịu, có lúc mình thở bằng sự hứng khởi, có lúc bằng sự bất mãn, có lúc thở bằng sự lãnh đạm, hờ hững.

Như vậy mình thấy, nó vừa vô ngã, vừa vô thường. Và dù muốn hay không thì mọi sự nó diễn ra trong sự thúc đẩy rất là tự nhiên. Cái sự thúc đẩy đó là khổ trong trường hợp này. Lúc vầy lúc khác, đó là vô thường. Mà nó không cần đến sự can thiệp của 1 đấng chí tôn nào hoặc 1 cái tôi, cái ta nào, thì đó là vô ngã. Và vì tự thân nó sanh diệt thay đổi trong sự thúc đẩy tự thân, thì đó chính là khổ. Cải chữ khổ ở đây không phải là khó chịu, mà khổ ở đây là sức đẩy tự nhiên. Trong tiếng Pali kêu là Pilana. Bà con muốn biết định nghĩa này ở đâu mà có thì tui xin giới thiệu đó là trong bộ Patisambhidamagga của ngài Xá Lợi Phất thuộc Tiểu bộ Kinh. Trong đó định nghĩa như vậy.

Không làm gì nhiều hết, chỉ theo dõi hơi thở, ra - vô, ra - vô. Thấy thì không có gì cao siêu nhưng một ngày, một tuần, một tháng, một quý, nửa năm, một năm. Cứ như vậy thì các vị nhận ra được rất nhiều điều đặc biệt, mà ngay bây giờ không có ai nói cho mình biết được hết. Thí dụ như khi Chánh niệm sắc sảo rồi thì trên nền tảng đó trí tuệ của ta sẽ làm việc hiệu quả hơn. Chúng ta sẽ nhận ra cái vô thường là gì, khổ là gì, vô ngã là gì. Còn hôm nay chúng ta chỉ là con kéc nói cho bầy kéc nghe thôi.

Facebook của chúng tôi trục trặc cho nên chúng tôi mở 1 nick mới là "Phuongtri Thich", ba con có thể vào đó theo dõi. Nick đó thay thế cho "Toai Khanh" trước đây.

Phần còn lại là các oai nghi. Chúng tôi giảng sơ lại. Các hoạt động vi tế nhất của cơ thể mà chúng ta theo dõi trong lúc tu tập thân quán niệm xứ đó là hơi thở thì cái đề mục tiếp theo mà hành giả có thể tập trung niệm và tuệ (tuệ tức là biết nó có nghĩa là gì), đó là các tư thế sinh hoạt. Mà chữ dịch trong Kinh là oai nghi. Thì Iriya là sinh hoạt, còn pathapabba là cách thức, con đường, lề lối. Một hành giả tu tập tập tứ niệm xứ từ buổi sáng, mở mắt thức giấc thì bàn tay mình quơ nhẹ trên giường là mình biết liền, biết tay đang quơ. Bỏ chân xuống giường, biết. Bước đi, biết. Vô nhà tắm, vặn vòi nước, biết. Rửa mặt, kỳ cọ biết. Lấy khăn lau mặt, biết. Cứ như vậy. Rồi từ từ đi qua nhà bếp làm thức ăn sáng, biết. Thong thả rồi thay áo quần, biết. Rồi ra xe, đưa chìa khóa vô, mở xe, mở cửa gara, lùi xe, biết. Vẫn lái xe bình thường. Có người hỏi chúng tôi cái gì cũng niệm thì làm sao làm việc khác thì chúng tôi có hỏi ngược lại: Các vị xưa giờ không có tu tập Chánh niệm, các vị có thể nào vừa lùi xe, vừa lái xe vừa sang len mà các vị có thể nghĩ chuyện này chuyện kia hay không. Tất cả đều trả lời là được. Thì tui nói thay vì hồi đó giờ mình suy nghĩ tùm lum thì bây giờ mình đổi qua cái biết, chứ chúng tôi không có kêu các vị làm thêm, nhớ nha.

Chánh niệm không có nghĩa là làm thêm việc, chỉ là thay thế những suy nghĩ mông lung bằng cái biết mình. Làm ơn nhớ dùm cái này, cái này rất quan trọng. Có nghĩa là Chánh niệm ở đây chúng tôi không bắt quý vị làm thêm việc, có nghĩa là cái đầu vừa nghĩ tầm bậy tầm bạ nghĩ giận người này, thương người kia, nhớ người nọ. Rồi bây giờ thêm cái niệm nữa, không phải. Mà tui nghĩ trong room hiểu được ý của chúng tôi. Tui không bắt quý vị làm thêm việc. Tui đang lái xe đây, đang đạp

xe đây, tui vừa đạp vừa nhớ lại món đồ hôm qua tui mới mua, tui nhớ lại lời hứa ai đó với tui cho việc gì đó đó. Giờ thay thế lại, tui không có nghĩ tào lao như vậy nữa. Mà tui đạp xe, biết là đang đạp xe. Đạp thì thấy bực mình thì biết mình đang bực mình. Cứ như vậy thôi. Chứ tui không bắt quý vị phải làm thêm việc mà chỉ là thay thế những suy nghĩ mông lung bằng sự biết mình. Ví dụ, chiếc xe đạp của quý vị rất dễ bị xúc sên. Cho nên thay vì trước đây mình chạy chiếc xe tốt, mình cứ đạp hết ga, thoải mái mà vừa đạp vừa nghĩ chuyện này chuyện kia, nhưng mà chiếc xe mình quá dễ bị xúc sên cho nên mình vừa chạy mình vừa để ý. Thì rõ là các vị vẫn chạy xe bình thường mà nhưng mà thay vì các đầu mình trước đây nghĩ tùm lum thì bây giờ vừa chạy vừa để ý coi có phải nó đang muốn xúc sên hay không. Chánh niệm nó giống như vậy đó. Tức thay vì nghĩ tùm lum, mình biết xe mình dễ xúc sên, tuôn xích thì bây giờ vừa chạy mình vừa để ý. Hoặc mình là đứa bé mình thả diều trên cánh đồng cỏ, mình chạy tung tăng mà cánh đồng cỏ đó là cỏ nhật, cỏ chỉ, cỏ nhung mình chạy thoải mái nhưng mà giờ mình biết rằng trên bãi cỏ đó có gai, miểng chai hơi nhiều nên khi chạy mình để ý chút. Chính cái để ý đó là niệm. Chứ đứa bé đó vẫn tiếp tục thả diều, nó vẫn chạy trên cánh đồng cỏ đó nhưng mà lúc này chạy bằng sự cẩn trọng, bằng sự để ý, bằng sự lưu tâm. Chỉ vậy thôi.

[04/10/2021 - 11:15 - nghianguyenntn]

Thì bây giờ làm gì thì biết cái đó. Thì buổi đầu các vị thấy hơi kì kì, sao Pháp môn gì nghe nó bình thường vậy ta. Có gì đâu cao siêu, làm gì biết cái nấy. Nhưng mà tui nói rùi, không biết bao nhiêu lần, có những cái bình thường nhưng nó không phải là tầm thường. Nó quan trọng lắm. Cái đời sống nội tâm của 1 người có Chánh niệm có những thành tựu lớn mà những người thất niệm không có cách nào hình dung được. Các vị chánh niệm dùm tui, trong một ngày, 3 ngày, một tuần các vị sẽ thấy kết quả kinh hoàng, dễ sợ lắm. Kinh hoàng ở đây là mình trở thành một con người khác hoàn toàn. Cái khả năng tự chủ, bình tĩnh, kiềm chế, cảnh giác, khả năng dự phòng, tự vệ của mình tốt lên rất là nhiều. Mà nó an lạc, lạ lắm.

Khi mà mình sống chánh niệm thì những suy nghĩ mông lung mà tào lao, nó không có. Mà tại sao mình phiền? Là bởi vì mình thất niệm. Suy nghĩ những chuyện tào lao, chuyện này chuyện kia thì từ đó có thương có ghét, có bất mãn rùi có trông đợi, có hi vọng. Cứ như vậy là khổ thôi. Còn bây giờ có biết 1 việc, làm gì biết cái đó. Còn việc gì nên làm và không nên làm thì chúng tui sẽ giải thích ở phần về 4 pháp tỉnh giác. Nhưng giờ chỉ nói về cái oai nghi, đi đứng nằm ngồi.

Tui nhắc lại, nghe nói thường nhưng nói không tầm thường, làm gì biết đó. Tui nhắc lại chúng ta có là vua hay là ăn mày thì đời sống của mình là gì? Gom chung lại là hít vô thở ra, co giuỗi tay chân rồi nhúc nhích, cử động lớn nhỏ, cả ngày, cả năm, cả đời mình chỉ có nhiêu đó nhưng mà nó an lạc hay không là do chúng ta nhúc nhích bằng cái tâm trạng nào. Và chúng tui đã nói rùi, nội dung của Phật Pháp là: Một là Đức Phật dạy là cái gì cũng do duyên mà có, có rồi mất. Đó là cái tâm niệm đầu tiên phải nhớ. Cái tâm niệm thứ 2 là chúng ta phải chịu trách nhiệm cho những gì mình nói, làm, suy nghĩ. Đó là nghiệp lý, nhân quả. Cái thứ 3, Đức Phật dạy, tất cả hạnh phúc, đau khổ của phàm phu do ảo giác, do tưởng lầm, ngộ nhận mà có. Cái thứ 4, Ngài xác nhận cái hạnh phúc mà thế gian nói là hạnh phúc chỉ là cái tên gọi khác của khổ. Nhưng mà cái hạnh phúc trong định nghĩa của Thánh nhân chính là đời sống Chánh niệm.

Sống trong Chánh niệm thôi, nhờ vầy mà chúng ta chỉ cần ăn cơm với muối mè. Là sao? Cái người ăn cơm với muối mè phải nhai chậm. Một là nhai chậm để dễ tiêu hóa, và tiết ra dịch vị mình thấy ngon miệng hơn, đồng thời chính vì mình ăn muối mè, hột mè nhỏ nên mình phải nhai kỹ thì mình mới cảm được hương vị của từng hột mè. Cũng vậy, khi sống trong Chánh niệm thì chúng ta mới thấy được thú vị và an lạc của người sống Chánh niệm trong từng khoảnh khắc. Còn nếu sống xô bồ, làm này làm cái kia, đi đứng nằm ngồi, khóc cười vui buồn mình không biết thì chúng ta chỉ là cái xác chết rồi mà chưa chôn. Cái xác biết thở, cái xác còn thân nhiệt. Chứ thật ra chúng ta đã chết rồi.

Nhưng người sống Chánh niệm, sống mà luôn biết mình liên tục như vậy thì họ cảm ra những thú vị mà người thất niệm không có. Thí dụ, họ có được cái bình tâm trước những chuyện đời mà xảy ra cho họ. Trước đây, khi mình bị nói 1 câu bị tổn thương thì mình bây sốc, còn bây giờ mình giảm vấn đề đó xuống như là có thể. Nghe chỉ là nghe thôi. Và bữa nay, chúng tui gửi đến quý vị 1 bài

học nho nhỏ về Phật học. Có những chuyện đời nó thú vị khi mà chúng ta cộng ghép vào đó những thêu dệt và có những thứ trên đời này nó sẽ thú vị khi mà chúng ta khi mà chúng ta chỉ nhìn nó một cách đơn giản.

Tui ví dụ, khi mình thưởng thức một bức tranh. Có những bức tranh mình nhìn vào bằng tâm hồn trẻ thơ, mình thấy những mảng màu, những đường nét của họa sĩ. Đừng suy nghĩ gì hết, mình nhìn thấy không có hình thù gì hết, mình thấy mùa thu. Hỏi mùa thu đâu, mình hổng biết, mình liếc nhìn vô bức tranh ấy một mùa thu, một mùa đông. Mình vào đó mình thấy một chiều mưa. Mặc dù mình hổng biết mưa nằm ở đâu. Mình không mưa, không thấy mây, mình nhìn vào đó mình hiểu ý tác giả là họ đang diễn tả một chiều mưa. Có những cảnh đời mà chúng ta chỉ nhìn vào đó bằng sự hồn nhiên không có can thiệp bằng kiến thức, bằng kinh nghiệm, bằng lý trí, bằng lý tính. Thì mình thấy nó thú vị, nhưng có những chuyện đời mà chúng ta phải quan sát nó bằng cái kiến thức, bằng kinh nghiệm, bằng suy tưởng, bằng sự tưởng tượng.

Như nhìn một lá me bay trên đường, nhìn một dải ráng chiều, nhìn một làn mây trắng trên nên trời xanh rùi chúng ta gửi vào đó những hồi ức thì ta thấy những làn mây, ráng chiều đó nó đẹp. Nói như vậy có nghĩa là chúng ta có ít nhất là 2 cách nhìn về cuộc đời này. Thức nhất là nhìn một cách hồn nhiên, không can thiệp của lý tính, lý trí, kinh nghiệm, kiến thức. Còn cách nhìn thứ 2 là trực quan, có sao thấy vậy, không thêm bớt gì hết.

Trong tinh thần của Phật Pháp, cái gọi là kinh nghiệm của phàm phu thì toàn là những kinh nghiệm do ảo tưởng, do phiền não. Chính vì thấy được cái này nên Đức Phật dạy mình, thôi thì cách nhìn thêu dệt là do ảo tưởng, thôi mình bỏ, mình biết Đạo rùi, bỏ bớt cái thêu dệt. Nghe 1 câu nói mà mình cộng ghép vào đó quá nhiều suy tưởng sẽ làm cho mình nhiều phiền não thôi. Hoặc vui thích, đắm đuối trong đó, hoặc là bất mãn, hoặc là hờn giận. Chính bản thân chúng tui, có những câu nói của ai đó, mình nghe qua rùi thôi thì không sao, nhưng mà chỉ một câu nói mà mình về tưởng tượng ra thì mình khổ mấy ngày. Thí dụ như, ngày hôm qua phật tử tiễn chúng tui ra phi trường, xong rùi khi sắp bay thì đọc được một tin nhắn: Trong mấy ngày vừa rùi, tưởng sẽ ở lâu hơn nhưng mà sư lại đi quá sớm. Không biết vì lý do nào mà tự nhiên cổ muốn khóc. Quý vị biết không, cái câu nói đó, mình có nhiều cách hiểu. Mình muốn hiểu sao cũng được. Hiểu để mà bực mình cũng được. Hiểu để mà bâng khuâng xao xuyến cũng được. Lúc đó, giật mình tui nghĩ, do mình thêu dệt. Cái câu đó nếu mình dịch lại cho gọn là như thế này: Vì sao sư đi sớm. Thấy sư đi sớm cũng buồn. Hết. Đừng thêm nữa, còn đằng này, mình tưởng tượng chắc người ta có tình ý gì đó với mình, là mình chết liền, lớn chuyện liền. Tui cố ý dịch thoát. Chỉ là hỏi sao mình đi sớm. Hết, đừng suy nghĩ thêm gì nữa.

Thì Chánh niệm trong cái oai nghi cũng vậy. Có nghĩa là Đức Phật dạy mình. Có 2 cách nhìn về cuộc đời. Một là cảm nhận cuộc đời bằng những thêu dệt, bằng những gán ghép hồi ức, kinh nghiệm, kiến thức. Mà Ngài đã nói rồi, phàm phu mà mấy cái hồi ức, kinh nghiệm, kiến thức đa phần là tào lao, tầm bậy, là không cần thiết. Nên sống bằng cách thứ 2 đi. Có sao biết vậy cho nó bớt khổ. Như Việt Nam mình có câu thơ, tui cho là ruồi bu nhưng mà tui thấy cũng hay hay: Xin cứ xem cuộc đời như khúc hát, chuyện nào buồn xin bỏ bớt cho vui. Hồi đó giờ, trong một ngày 24 giờ, trừ ra lúc ngủ, khi mà thức, chúng ta cứ cộng ghép cái này, cộng ghép cái kia để mà thương ghét buồn giận, người này cảnh nọ.

Còn bây giờ thì sống Chánh niệm rồi, làm gì biết cái đó, chỉ vậy thôi. Thì các vị mới thấy ra một cái phương diện khác, một diện mạo khác, một gương mặt khác của thế giới mà từ xưa đến giờ, trong vô thủy luân hồi, kiếp nào gặp Phật Pháp mà tu thì thôi, không nói nhưng mà 99,9 phần trăm trong dòng luân hồi ta không có cơ hội tu tập Tứ niệm xứ. Và ngay trong đời sống này, từ bé đến năm nay đã 60 năm, chúng ta chưa từng có cơ hội, kinh nghiệm tu tập Tứ niệm xứ. Cho nên chúng ta cảm nhận thế giới này bằng cái nhìn của phàm phu. Còn hôm nay chúng ta tu tập Tứ niệm xứ. Chúng ta làm gì biết cái đó, nghe nó thường nhưng mà đó là cánh cửa để chúng ta nhận ra thế giới này ở một phương diện khác. Cái này phải ghi: Chánh niệm cho 1 cách nhìn mới hoàn toàn về thế giới này. Nó quan trọng như vậy đó. Chứ đừng nghĩ rằng, sinh hoạt của tui có gì đâu mà hay, có gì đâu đặc biệt, rùi giờ kêu tui quan sát nó. Hiểu như vậy, kỳ lắm.

Nhớ, sống Chánh niệm thì mình sẽ thấy ra một góc cạnh mới, một phương diện mới, một gương mặt mới, một diện mạo hoàn toàn mới của thế giới này mà trước hết là bản thân mình. Khi mình thấy mình mới thì thế giới nó sẽ mới. Tui nhớ, Mỹ có 1 câu rất là hay: Đi du lịch đến 1 cảnh lạ, cái quan trọng không phải là ta thấy cái cảnh lạ mà chúng ta đi tìm một cái nhìn khác. Mà nếu mà chúng ta đi đến Thượng Hải - Bắc Kinh mà chúng ta đi đến bằng cái não trạng của 1 người ở Chợ Lớn thì nó nản lắm. Và chúng tui đã từng có mặt ở Trung Quốc, bên cạnh một người Việt Nam. Họ nhìn Thượng Hải cũng giống như Chợ Lớn mình, mà nó lớn hơn. Tui nghe vừa mắc cười vừa hơi nản, là bởi vì đang đứng ở Trung Quốc mà nhắc Chợ Lớn, mà Chợ Lớn chỉ bằng móng tay của người ta mà thôi, của Thượng Hải thôi. Thì nó uổng quá. Bỏ tiền mua cái vé, mất mấy ngày thời gian để qua bên đó mình nhìn Thượng Hải mà nhớ tới Chợ Lớn thì không được. Nhớ nha.
Đi đến một cảnh lạ không phải chỉ để nhìn cảnh lạ mà chúng ta đi tìm một cái view mới, một cảm nhận mới, một cái nhìn mới, một nhận thức mới, một cảm giác mới. Thì cũng tấm thân này, cũng hình hài này mà trong vô thủy luân hồi mà chúng ta nhìn nó bằng những hỷ nộ ái ố thương ghét, đắm đuối, bất mãn, còn bây giờ chúng ta nhìn nó sinh hoạt ra làm sao, nhìn từ cái cửa ngõ nào. Đó là nhìn từ cửa ngõ các sinh hoạt lớn nhỏ, làm gì biết cái đó.
Từ cái chỗ nhìn những góc cạnh sinh hoạt đó chúng ta mới có dịp chúng ta thấy, cái thân này nó do duyên mà có, Ngồi lâu nó mỏi, mỏi ở vị A La Hán chỉ là cảm giác khổ của thân nhưng mà mình mỏi thì thân nó khổ mà tâm nó bắt đầu nó sân. Sân tức là nó bất mãn, bực dọc. Nó muốn đổi, mà khi nó muốn đổi qua tư thế khác, có nghĩa nó là tham. Còn vị A La Hán thì không, khi vị A La Hán ngồi lâu mỏi, thì mỏi đó chỉ về thân thôi, chỉ là khổ thân.
Các ngài thấy rằng nó cần được chuyển đổi sang tư thế khác. Bởi không thì lát nữa đứng dậy sẽ khó. Các ngài biết như vậy nên đổi. Còn mình thì lại khác, mình không phải là sinh hoạt như là mình cần. Mà mình còn sinh hoạt như là mình thích. Phàm phu không chỉ sống theo nhu cầu cần mà còn do thích. Vấn đề nằm ở chỗ đó. Mà tui đã nói là không biết bao nhiêu lần, toàn bộ nội dung Phật Pháp có nhiều cách đúc kết, làm gọn, cô đọng lại mà trong đó có 1 cách đúc kết, đó là học Đạo, hành Đạo để hiểu Đạo và liễu Đạo. Và trong 4 cái học, hành, hiểu, liễu này, nó chỉ có 1 nội dung, phát hiện ra cái gì cần và cái gì mình thích.
Hồi mình chưa biết Đạo thì mình chạy theo cái mình thích, phần lớn. Chứ cái mình cần không có bao nhiêu hết. Rồi từ từ cái cần và thích nó bằng nhau. Có nghĩa là 50-50. Rồi từ từ giảm bớt cái thích, chỉ còn 3 phần cần, 1 phần thích. Và từ từ, 80% là cần, 20% là thích. Rồi từ từ, 95% là cái mình cần, còn 5% cái mình thích. Và khi chứng Thánh rùi thì không còn sống theo cái thích nữa mà chỉ còn sống theo cái cần thôi.
Đến O:30:38
[05/10/2021 - 10:46 - nghianguyenntn]
Chỉ còn sống theo cái cần không còn theo cái thích. Đây là nội dung tui muốn gửi đến các vị trong đề mục này. Tức là buổi đầu, 90% chạy theo cái thích, rồi từ từ giảm xuống, giảm xuống cái thích càng lúc nó ít dần và chỉ còn sống theo cái cần thôi. Trong một ngày như vậy, muốn nói cái gì, muốn làm cái gì, suy nghĩ cái gì trong đầu là từ mình biết, à cái là mình cần hay là cái mình thích. Phần này chúng tui sẽ giảng sâu, nhưng mà giảng 14 cái tỉnh giác, nhưng mà ở đây chúng tui chỉ nói gọn thôi.
Buổi đầu, hồi mình chưa biết đạo thì mình cứ sinh hoạt theo ý mình thích còn bây giờ mình từ từ mình giảm. Thí dụ như mình gãi, hồi đó mình gãi là hoàn toàn do tham ái. Ngứa là khổ thân, mà lại là khổ tâm nữa. Còn bây giờ mình biết là khổ thân thôi. Rồi mình thấy gãi là cần thiết thì mình gãi. Hồi đó mình gãi mà không biết mình gãi là tham ái 100%. Còn bây giờ chỉ còn 50%. Cũng còn ái nhưng mà 50%, 60, 70 hoặc 30, 40%. Đó là lý do vì sao mình phải tu tập trong Chánh niệm trong cái oai nghi là chỗ đó. Các vị thắc mắc, tham ái trong sắc, thinh, khí, vị, xúc theo luật trần là tội lỗi, còn đằng này tui gãi mà cũng tội lỗi. Đúng. Bởi vì gãi nó của cái thân, thuộc về thân, thích trong cái gãi là thích trong cảnh xúc. Làm sao không tội lỗi được. Có điều tội lỗi này nói theo trong giáo pháp của bậc Thánh, còn nói theo xã hội thì cái thích trong cái gãi nó đâu phải là tội lỗi.
Nhưng các vị nên nhớ tội lỗi có 2 trường hợp. Tội lỗi đối với xã hội, tội lỗi đối với đời, tội lỗi đối với pháp luật, tội lỗi đối với quan điểm thế gian nó khác. Còn tội lỗi trong Phật Pháp nó khác. Tội

lỗi ở ngoài đời, pháp luật thì ở tù, ra tòa. Tội lỗi đối với xã hội thì bị chê trách, trừng phạt nhưng mà cái tội lỗi trong tinh thần của Phật Pháp là cái gì do tham, sân tác động thì cái đó gọi là tội lỗi. Mà tại sao, tại sao cái đó là tội lỗi vì nó là cái nhân dẫn đến luân hồi.
Tội lỗi theo xã hội thì bị luật pháp trừng trị hoặc ai đó trừng phạt, còn tội lỗi trong Phật Pháp thì cái gì do phiền não tác động và là nhân tạo luân hồi. Hai cái này nó khác nhau. Hồi xưa mình chưa biết đạo, mình chỉ không làm cái gì mà pháp luật trừng trị, không làm cái gì bị người ta chửi đánh, phản ứng với mình thì cái đó mình tránh. Còn biết Đạo rùi thì tránh luôn những gì do phiền não tác động và là nhân tạo ra dòng luân hồi thì mình tránh luôn cái đó.
Mà cách tốt nhất để thực hiện điều này tức là sống Chánh niệm. Chánh niệm trong từng hơi thở. Chánh niệm trong từng sinh hoạt lớn nhỏ. Thế giới này điêu linh, đồ thán, đau khổ, chiến chinh, can qua, máu lửa là vì người ta sống thất niệm. Vì mỗi người làm, nói, suy nghĩ mà không biết mình làm, nói, suy nghĩ như thế nào. Mình không có chịu trách nhiệm về những việc mình làm. Chính vì mỗi bản thân, cá nhân sống thất niệm, sống buông thả không biết mình, cho nên từ đó mới nảy ra chiến tranh, nó mới nảy sinh ra cái chuyện người làm khổ người.
Tui nói gọn lại vấn đề ở đây, thân quan niệm xứ là biết mình trong từng sinh hoạt lớn nhỏ. Và từng sinh hoạt lớn nhỏ cộng ghép lại làm nên cuộc đời của một con người và nhiều con người nó cộng nên một thế giới loài người.
Nếu từng giây phúc chúng ta sống Chánh niệm, bản thân không khổ và người chung quanh không khổ. Và nếu một cộng đồng nhỏ không khổ thì một xã hội lớn hơn sẽ không khổ, nhờ đó thế giới sẽ được an lạc. Như vậy nền tảng an lạc của thế giới nó khởi đi từ đời sống Chánh niệm của mỗi bản thân, con người.
Tiếp theo. Bây giờ mới quan trọng nè. Sampajannapabba có nghĩa là 4 phép tỉnh thức. Phép tỉnh thức thứ nhất là Satthakasampajanna luôn biết rõ cái gì cần thiết. Nhắc lại, hành giả có hạng. Đó là hạ, trung, thượng. Hạ là hành thiền (tức là Chánh niệm tỉnh giác) theo giờ, thí dụ sáng ngồi tiếng rưỡi, đi kinh hành tiếng rưỡi rồi sau đó tha hồ tung tăng, tui đi coi phim, nghe nhạc, đi shopping, đi nói dốc, đi tán gẫu với người này người kia tùm lum. Muốn làm gì thì làm, thiện ác làm hết thì cái đó gọi là bậc hạ. Còn bậc trung, ngoài giờ tọa thiền, kinh hành ra thì làm toàn việc thiện. Tui đi nghe Pháp, đi coi Kinh, đi viện dưỡng lão, cô nhi viện, giúp đỡ trẻ con, người bệnh...
Nhưng trong thời gian đó, khả năng thất niệm của tui rất lớn. Có điều tui toàn làm chuyện đàng hoàng thôi. Tui cũng khiêng máy bao gạo, xách nước, chùi cầu cho mấy người già rồi trẻ em, làm lăng xăng nhưng mà có lúc niệm, lúc không nhưng đó là bậc trung. Nghĩa là không làm chuyện bậy nhưng có thể thất niệm.
Còn bậc thượng thì khác, họ không có đồng hồ mà coi như từ sáng, chợp mắt, mở mắt thức dậy là Chánh niệm suốt cho đến đêm cho đến lúc họ chìm vào giấc ngủ của đêm hôm sau. Đó gọi là bậc thượng. Hành giả Tứ niệm xứ phải biết rõ 4 pháp tỉnh thức này. Chuyện đầu tiên, hành giả phải biết chuyện gì thật sự cần thiết thì mới làm, còn không thì không làm. Biết rõ những việc không có lợi cho Chánh niệm của mình. Nó không có lợi cho sức khỏe của mình. Không có lợi cho công việc mà mình đang thực hiện. Không có lợi cho đời sống của mình. Không có lợi cho những người chung quanh. Hành giả luôn nhớ cái đó, chứ không phải là mình làm theo ý mình thích, làm theo cái lợi ích, ý nghĩa của công việc thôi.
Cho nên đầu tiên, làm cái gì thì phải biết nó có cần thiết hay không (Satthakasampajanna). Cái thứ 2 là Sappajasampajanna nghĩa là luôn biết chọn cách làm việc thuận lợi nhất. Đó giờ thích thì làm nhưng không, cách đó có phải là cách tốt nhất hay không. Cái Sappaja ở đây là comfortabe, thoải mái, thuận lợi. Cái thứ nhất là biết rõ cái gì cần thiết, còn thứ 2 là biết rõ làm cách gì nó thuận lợi, nó tiện nhất. Thứ 3 là Gocara sampajanna là cái kiểu sống này, cái chỗ mình lui tới, cái kiểu hành động này có phải là cảnh giới của công phu niệm xứ hay không. Có những nơi chốn, những con người mà mình không có nên lui tới và tiếp xúc, lai vãng. Quý vị biết rõ như vậy thì gọi là Gocara sampajanna. Thứ tư là Asammoha sampajanna luôn luôn biết rõ rằng thấy chỉ là thấy, không có người thấy. Luôn biết rõ rằng tâm bất thiện là tâm bất thiện. Tâm bất thiện là danh pháp chứ không phải là tôi, của tôi mà tâm bất thiện là tâm bất thiện của tôi. Bỏ chữ của tôi đi. Tâm thiện cũng vậy.

Đây là tâm thiện chứ không phải là tâm thiện của tôi. Cái biết tâm thiện chỉ là cái biết chứ không phải là cái biết của tôi.

Cảnh danh sắc chỉ là cảnh danh sắc không phải là tôi hay của tôi. Cái biết cảnh ấy cũng chỉ là cái biết không phải là tôi hay của tôi. Nhớ nha, biết chỉ là biết thôi. Tự nhiên mình thấy sao lúc này niệm của mình tốt quá, mình hỷ lạc nhiều quá, lúc này mình an lạc hơn, lúc này mình thanh tịnh hơn. Lúc này mình tinh tấn hơn thì biết rằng tinh tấn chỉ là danh pháp thôi. Luôn vô ngã, vô thường. úc này trí tuệ mình nhạy bén hơn, đó chỉ là danh pháp thôi. Luôn vô ngã vô thường. Do duyên mà có, có rồi phải mất.

Lúc này niềm tin mình mãnh liệt hơn thì nó chỉ là danh pháp thôi, do duyên mà có, có rồi phải bị mất. Biết rõ đây là niệm, biết bản thân cái niệm nó là cảnh danh pháp. Mà cái biết mình có Chánh niệm cũng là cảnh danh pháp. Cả 2 cái đó không phải là tôi, không phải là của tôi. Thấy rằng mình hay, mình giỏi là sai. Khi gắn vào cái mình, cái tôi là đã trật lất rồi. Đạo Phật lạ vậy đó. Ngoài đời, một học sinh kiêu ngạo, chỉ cần học giỏi, đủ điểm là có thể lên lớp. Nó kiêu ngạo cỡ nào nó cũng lên lớp miễn là đủ điểm. Còn trong Đạo thì không.

Trong Đạo, khi anh tu tập Giới, Định, Tuệ mà bằng ý niệm tôi, tôi là, của tôi và anh thỏa mãn, thích thú trong đó thì anh đã rớt. Không có chuyện đủ điểm. Cái đủ điểm ở đây là phải buông bỏ được ý niệm tôi là, tôi và của tôi. Khi nào thấy mình hay là mình rớt rồi. Phật Pháp lạ vậy đó. Biết đây là tâm bất thiện, chỉ là tâm bất thiện không phải là của tôi, tôi đang bất thiện. Nó chỉ là tâm bất thiện thôi. Và cái biết được, phát hiện được, nhận diện được thì nó chỉ là danh pháp, nó không phải là tôi, là của tôi. Bất thiện là cảnh, mà cái biết đây là tâm bất thiện nó cũng là danh pháp. Mà bây giờ mình biết nó, nó lại tiếp tục là cảnh. Nói chung cái danh pháp nào, sắc pháp nào được biết thì nó là cảnh. Mà cái tâm biết đó khi được nhận diện thì bản thân nó cũng là cảnh.

0:45:02

[06/10/2021 - 11:04 - nghianguyenntn]

Tâm bị biết là cảnh. Tâm biết đó khi được nhận diện cũng tiếp tục là cảnh. Cứ vậy cho đến vô tận. Cái bị biết là cảnh, mà cái biết đó cũng là danh pháp. Còn cảnh mình biết thuộc về vật chất thì nó là cảnh sắc pháp. Còn tâm biết cảnh sắc pháp nó là danh pháp. Rồi bây giờ cái cảnh mình biết đó là tâm, ví dụ như là đây là tâm bất thiện thì đó là cảnh danh pháp. Mà tâm mà biết cảnh đó là danh pháp. Nói chung cái biết luôn luôn là danh pháp. Còn cảnh bị biết có thể là danh hay sắc. Tâm biết cảnh sẽ trở thành cảnh bị biết của tâm khác. Nó cứ liên tục như vậy.

Ở đây chỉ có cảnh bị biết và tâm biết, không có ai biết hay ai bị biết. Đó chính là Asammohasampajanna. Tức là hành giả luôn luôn nhớ rõ như vậy. Asammoha nghĩa là không có hôn mê, không lú lẫn. Mà hồi đó giờ mình ở ngoài đời, mình không biết Đạo, nghe nói hôn mê, lú lẫn là mình hiểu theo nghĩa khác. Hôn mê có nghĩa là bị (*không nghe rõ*), không biết gì chung quanh. Còn lú lẫn là trạng thái của người già, của người bị Azheimer, bị mất trí nhớ, bị lãng. Nhưng mà không, ở trong Phật Pháp thì Đức Phật Ngài định nghĩa hôn mê, lú lẫn, Ngài định nghĩa khác. Luôn sống trong ý niệm, đây là tôi, đây là của tôi, thì đó chính là hôn mê, lú lẫn. Và chính Đức Phật đã xác nhận: Tất cả phàm phu đều là những kẻ điên, điên là vì sao, là vì không thấy được vạn Pháp như là bản chất thật của nó. Tại sao mình gọi đó là người điên. Là vì người ta có thể leo lên đống rác mà người ta nằm lên đó một cách vui vẻ, người ta lụm rác người ta ăn. Người ta không biết đó là dơ, là nguồn bệnh. Thì mình gọi đó là điên.

Thì bậc Thánh thấy mình chìm đắm trong 6 cảnh trần, hồi cũng hưởng trong 6 cảnh trần rồi tiếp tục sanh tử thì bậc Thánh gọi đó là điên. Là vì sao? Là vì mình không biết sự đam mê trong 6 cảnh trần đó là nguồn khổ. Mình không biết rằng cái sự có mặt của mình trong thế gian này chỉ là sự có mặt trong 6 căn. Mà sự có mặt của 6 căn ở đây nó từ đâu mà có. Là do đam mê trong 6 trần của quá khứ. Tất cả mọi sự có mặt đều là sự hiện hữu của 6 căn, mà sự hiện hữu đó là do niềm đam mê trong 6 trần đời trước. Đời này mà tiếp tục đam mê 6 trần thì đời sau tiếp tục có 6 căn. Trong cảnh giới nào còn tùy việc ta tái sinh theo phước hay tội. Đời trước có đam mê trong 6 trần nên đời này mình có 6 căn.

Và nếu đời này mình tiếp tục dùng 6 căn thưởng thức đam mê trong 6 trần thì đời sau mình tiếp tục mình lại có 6 căn nữa. Còn chuyện mình có mặt trong cảnh giới nào, thì tùy thuộc vào phước hay

tội. Thí dụ như giờ, tui cũng đam mê trong 6 trần: Sắc, thinh, khí, vị, xúc. Thích nghe cái này, thích ngửi cái kia, thích nếm cái nọ nhưng mà phước tui nhiều lắm. Tui có bố thí, trì giới, tui có phục vụ, tui có nghe Pháp, trau dồi trí tuệ, trau dồi từ tâm, trau dồi kham nhẫn, trau dồi thiền định. Thì đời sau tui sinh ra, tui làm người nhà giàu, tui sanh là Chư Thiên, tui sanh là Phạm Thiên. Tui có quyền lực, nhan sắc, trí tuệ. Nhưng mà rồi thì sao? Tui sống mãn cái tuổi rồi thì tui sẽ trở về đơn vị gốc.
Đơn vị gốc là gì? Là trong dòng luân hồi, cái khuynh hướng ác nó luôn mạnh hơn khuynh hướng thiện. Nên nghiệp ác lúc nào cũng nhiều hơn nghiệp thiện. Cho nên nhờ 1 cái phước nào đó mà tui sinh lên trên, ít bữa mà hết phước, hết tuổi thọ rồi thì tui rớt trở xuống thì tui sẽ trở về với cái gốc bất thiện của tui, gốc khổ của tui, đó là sự sa đọa. Cho nên Đức Phật Ngài dạy rằng cái tỉ lệ chênh lệch giữa số sừng bò và lông bò nó cũng giống như tỷ lệ của chúng sanh chết rồi mà sanh lên, sanh xuống. Khiếp như vậy. Số sanh lên ít như sừng bò. Số sanh xuống nhiều như lông bò.
Có lần Ngài dùng ví dụ là một nhúm đất Ngài lấy lên từ dưới đất. Ngài hỏi Chư Tăng: Số đất này với số đất trong địa cầu cái nào nhiều. Thì Chư Tăng trả lời - quý vị biết rồi. Thì Đức Phật dạy: Số người chết mà sanh lên làm trời, người hiếm như là đất trong móng tay vậy đó, còn số người sanh xuống nhiều như đất trên địa cầu. Quý vị biết cái đó, quý vị mới sợ. Cái thế giới của loài vi sinh nó kinh hoàng lắm. Nó nhiều kinh khủng lắm nhưng mà con người mình năm nay là 7 tỷ. Dân số Việt Nam chạm mốc 100 triệu. Mình tưởng vậy là nhiều nhưng xin thưa với bà con, thế giới của côn trùng nó dễ sợ lắm. Bữa nào quý vị không đọc được ngoại ngữ mà đọc tiếng Việt, quý vị vào google đánh có nhiêu con kiến trên hành tinh này. Chỉ riêng loài kiến là các nhà sinh vật tính phỏng, tính nhẩm.
Thí dụ như chuyện đầu tiên người ta loại trừ ra những vùng đất lạnh, quá lạnh hoặc quá nóng mà không có kiến, như biển không có kiến, chỉ tính trên mặt đất. Họ bỏ ra chỗ quá nóng, quá lạnh không có kiến. Họ chỉ lấy phần còn lại họ tính riêng. Số lượng kiến không biết bao nhiêu là ngàn triệu tỷ con. Chỉ riêng kiến thôi. Với tình cờ tui đọc được một cái bài báo bằng tiếng Việt. Họ cho những con số mình thấy dễ sợ lắm. Đừng có nói đến chuyện chiến tranh bằng nguyên tử hạt nhân, người ta nói rằng chỉ riêng cái chuyện biến mất của loài ong thôi. Chỉ cần một sớm mai hồng nào đó chúng ta thức dậy, và trên thế giới này không còn một con ong nào hết, thì lập tức 7 tỷ nhân loại sẽ lâm vào một thảm cảnh thiếu hụt lương thực cực kỳ nghiêm trọng. Chỉ vì mấy con ong thôi. Nên số lượng ong rất lớn, bởi vì nó tác động lên mùa màng của mình, lên các vụ mùa thu hoạch của mình.
Tui nhắc lại 4 Pháp tỉnh giác. Các vị đọc trong Chánh Kinh sẽ không thấy rõ 4 cái này, sẽ ngạc nhiên, rồi ủa "ổng dựa vào đâu mà ổng giảng 4 cái này?" thì cái này trong chú giải. Theo chú giải, ngay sau đề mục các oai nghi là 4 phép tỉnh giác để bổ sung. Hành giả phải biết rõ 4 cái này: Biết làm những cái cần thiết, cái thứ 2 là biết làm cái gì thuận lợi, thuận tiện. Nói luôn chuyện mà chúng tui thấy cũng cần, cái thứ 2 này nè, hầu hết chúng ta sống theo thói quen mà không để ý nó tiện hay không thuận lợi với mình hay không. Có những người chậm một cách đặc biệt. Có người hấp tấp một cách đặc biệt. Lụp chụp, lóc chóc, lăng xăng một cách không cần thiết. Nghĩa là họ bị hỏng cái thứ 2. Có người lò mò, cà rờ, lê thê mất thời gian do họ thiếu cái thứ 2. Phải làm việc luôn luôn biết rõ cái này có thuận lợi, tiện cho mình hay không? Cho mình và cho người khác. Phải luôn luôn nhớ cái đó.
Còn cái thứ 3 là cảnh giới nội tâm và thế giới sinh hoạt của mình có phải là chỗ nguy hiểm hay không? Ví dụ người đó mình tiếp xúc thường, cái nơi chốn mình thường lui tới. Cái món ăn đó, kiểu sinh hoạt đó, có phải cảnh giới của người hành giả hay không? Ví dụ mình có số 1, 2 mà mình quên số 3 tức là tui thường lui tới với ai đó, một nơi chốn nào đó mà có hại cho đời sống Chánh niệm của tui. Cái thế giới sống của tui bây giờ có thuận lợi cho lý tưởng Chánh niệm hay không?
Còn cái thứ 4 là (Asammoha sampajanna) có nghĩa là hành giả luôn nhớ lấy CHỈ CÓ SỰ TU TẬP, KHÔNG CÓ NGƯỜI TU TẬP. CHỈ CÓ KẾT QUẢ TU TẬP, KHÔNG AI CÓ THÀNH TỰU TU TẬP. Nhớ nha. Chỉ có cảnh bị biết, tâm biết chứ không có ai biết. Nhớ nha, cái này quan trọng, rất quan trọng.
Trong tuần này chúng ta sẽ tiếp xúc với một loạt bài giảng về Thọ quán và Tâm quán mà tui cho là khó mà đầy đủ hơn. Dĩ nhiên người giảng là tui, mà tui lại đi khoe như vậy thì nó kỳ quá. Cho nên tui nói luôn, bài giảng y cứ theo ý kiến các ngài MoGoc và viện trưởng đại học Thereveda

Myanmar, tên ngài là Nadamalabhivamsa. Tui cho đến bây giờ thì tạm thời tui chưa thấy 1 tài liệu nào mà giảng về Thọ quán và Tâm quán đầy đủ hơn 2 vị đó. Lẽ ra chúng tui muốn giảng sơ sơ thôi, để chúng tui còn bán sách nữa. Nhưng mà vậy thì hèn quá cho nên giảng được nhiêu hay nhiêu. Cho tui quảng cáo chút về bộ sách này. Bộ này chúng tui có bản thảo rồi, nhưng bổ sung là không dưới 600 trang chúng tôi mới in. Bây giờ đã là trên 400 trang rồi. Thì ở đó nhắc cho chúng ta tất cả các truyền thống như là Upandita, Mogoc, Mahasi (*1 số tên không biết*)... Vì sao cần, bà con dù biết ngoại ngữ mà đụng chuyện mà cứ đi lục thì mệt quá. Bây giờ cứ lận lưng cuốn này đi. Tu tại Việt Nam, các xứ Âu Mỹ, nhất là những người đi vào các Thiền viện. Chẳng biết Thiền viện nào bên Miến Điện, cứ việc lận (mang) cái này theo. Mình đứng trước cửa Thiện viện mình liếc mắt lên Paok, mình lật sách ra, à đây đây chính là đường lối của Paok đây. Rồi mình đi tới trước thiền viện của Mogoc thì lật sách ra biết đường lối của Mogoc đây. Rồi tới Upandita, Mahasi... mình cứ lật ra, đây đây... Ổng có nói rõ cái dòng thiền này nè, đường lối tu tập như thế này. Đó là tui muốn bà con có khái niệm.
Tiếp theo là Patikula nghĩa là đáng gớm, đáng chán.Thể trược. Ngoài chuyện quan sát hơi thở ra vào trong tâm trạng nào, trong cảm giác nào. Ngoài việc Chánh niệm tỉnh giác để biết rõ mình đang làm gì, trong các sinh hoạt lớn nhỏ. Các tư thế sinh hoạt vô danh, không tên gọi. Tiếp theo hành giả ghi nhớ việc quán chiếu tấm thân này theo 1 trong 2 cách mà chúng tôi đã nói. Đó là biết rõ thân này là gì, cấu tạo ra sao và nó đang hoạt động thế nào. Nó đang hoạt động thế nào có nghĩa là nó đang thở nó đang nhúc nhích, cử động. Còn bây giờ mình học tiếp theo, nó là gì. Nó hoạt động ra sao mình học rồi. Mình chú ý về hơi thở và các tư thế sinh hoạt, có tên hoặc vô danh. Chúng ta nói hoài các sinh hoạt vô danh như mình gãi, mình khều, móc, nhúc nhích thì nó tên, cái sinh hoạt mình không kêu nó là cái gì.Tự nhiên đang ngồi cái co giuỗi chút chút thì gọi là vô danh. Còn bây giờ mình học về bản chất của thân là gì.
Có 2 cách nhìn về cái gọi là bản chất của tấm thân sinh học. Có 2 cách. Cách 1 là tục đế, thấy thân này là ổ chứa các món cấu uế gồm 32 thứ căn bản. Đó là cách 1. Cách 2 là chân đế, thấy thân này chỉ là cái chỗ quy tụ 4 đại đất nước lửa gió theo định nghĩa của Đức Phật trong A Tỳ Đàm. Cái định nghĩa này nè. Cách 1 là thấy thân này theo cách quan điểm tục đế, có nghe trong Tứ Niệm Xứ Phật dạy mình 2 cách nhìn về bản chất của tấm thân. Cách nhìn qua tục đế và chân đế. Bây giờ mình học về thể trược là cách nhìn tục đế. Nên vị La Hán nếu muốn có thể không có cảm giác gớm hay thích như phàm phu. Tui kể các vị nghe 1 câu chuyện.
Trung bộ Kinh Ratthapalasutta. Cái vị này là công tử xuất thân giàu có, thuộc hàng đại gia. Giàu tới mức mà vàng lấy thúng mà đong, chất đống chứ vàng mà tính 1 lượng, 1-2 ngàn lượng là dỏm. Cái đó là tiểu gia thôi. Còn cái hàng đại gia thời đó giàu tới mức vàng chất đống như chất lúa vậy đó. Khi ngài tình cờ đi nghe pháp rùi ngài xuất gia rồi ngày chứng La Hán, ngài trở về. Về đến đầu làng cũ, thấy cô đầy tớ gái hồi xưa đang bưng nồi cháo thiu để đổ. Thì ngài gặp như vậy mới nói: Cô ơi, ngài nhìn ngài biết, ngài nhìn ngài biết cái nồi như vậy đó, vào giờ này, cái cô này cổ bưng cái đó đi là ngài biết cái gì trong đó. Nhà của ngài mà, ngài biết rõ. Ngài mới nói Cô ơi, nếu nồi cháo đó cô đi đổ thì cô đổ vô bát của tui. Thì cổ đổ nguyên cái nồi cháo thiu đó. Mà quý vị biết cháo thiêu là cháo gì không. Là cháo dư, có nghĩa là trong nhà, lớn bé gì không biết. Ăn không hết cũng đổ vô đó, tức là phần chưa có ai múc, lấy ra cũng nằm trong đó. Mà phần ăn dư rồi cũng đổ trong đó, rồi bao nhiêu thứ đờm, dãi, nước miếng thì cũng nằm trong đó, cũng dơ đó.
Mà ngài không muốn mất thời gian. Ngài muốn đây là duyên sự để ngài tế độ cho gia đình, chứ không phải khơi khơi mà ngài có đề nghị như vậy. Vị La Hán không hề xin ai cái đồ có giá trị nhưng trong trường hợp này nó là cái món vứt đi thì được. Nhớ, vị A La Hán không có đi xin xỏ một cái vật có giá trị cho bản thân mình. Vị La Hán không bao giờ đi xin xỏ một vật có giá trị cho riêng mình sử dụng. Đây là công thức.
Theo đọc Chánh Kinh thì mình thấy lạ, nhưng mà hiểu thêm chỗ chú giải thì thấy ok. Là người nô lệ xưa họ ra đường họ chỉ cúi đầu thôi. Chứ họ không dám nhìn lên. Vì với họ, giới nô lệ ngước nhìn lên mà lỡ nhìn nhầm cái người giai cấp cao thì đó là sự xúc phạm, tổn thương sự tôn nghiêm của người giai cấp trên. Đi ra đường cứ lầm lũi, bởi mới có cái chuyện nàng Matanga (Ma Đăng Già) gặp ngài ANan, nàng biết thân phận lắm, mỗi ngày ra giếng múc nước về cho chủ thôi. Thì bữa

đó đang múc nước ngoài giếng thì nghe 1 giọng nói rất dễ thương , truyền cảm: Cô ơi, xin rót cho tui một miếng nước vào bình bát này nè. Thì cổ mới quay lại, thì lúc đó cổ nghe được giọng nói không kiềm được thì mới ngước mắt lên nhìn. Trời đất, một vị Tỳ Kheo mà tâm tướng oai nghiêm mà ngài đẹp như là thiên thần mà cổ không bao giờ tưởng tượng được là trong đời có người đẹp như vậy, dễ thương như vậy mà lại đi xin mình một miếng nước. Mà hết chỗ xin, đi ra cái chỗ lấy nước mà toàn là nô lệ không. Nô lệ lấy nước cho chủ mà ông này ổng ra đi mà đi xin mình mới ghê chứ.
Thì cổ về cổ chết điếng luôn. Cổ thương quá đi. Mà cổ không nghĩ là trong đời gặp được con người như vậy, mà con người đó lại ăn nói với mình bằng một kiểu rất là người, rất là tôn trọng như vậy. Thì sau cổ đi xuất gia để gần con người đó. Cổ thương, đắm đuối, tương tu, không có tu hành gì được. Thì cũng chính cổ khi gặp Đức Phật thì Ngài mới dạy cho cổ thiền định và đắc A La Hán. Và mình mới ngạc nhiên là sao cái cô đầy tớ gái đó mà gặp chủ cũ mà làm như vậy (tức không biết chủ), thì khi nghe thì cổ đổ cháo thiu vô bát của ngài. Rồi cổ lén lén cổ liếc "chết rồi, ông chủ của mình". Cổ nghe giọng nói, nhìn bàn tay là biết ông chủ cũ, thiếu gia rồi.
(1:10:06)
[07/10/2021 - 11:07 - nghianguyenntn]
Cổ đổ xong hết hồn nhưng mà lỡ rồi. Thì phần ngài, ngài ôm bình bát lại chỗ vắng, ngài ngồi ăn cho hết cái bát cháo thiu đó. Rồi cổ đi về báo cho gia đình ngài biết. Cổ nói bà ơi, ông chủ ơi, thiếu gia về rồi. Đi xin ngoài làng, mà con đâu biết, thiếu gia kêu đổ cháo thiu vô thì con đổ, đổ xong con mới hết hồn. Bây giờ thiếu gia chắc đang ăn ở ngoài làng. Thì cho người chạy ra tìm ngài. Chuyện đó dài lắm. Mai mốt mình học.
Bây giờ mình quay lại bài Kinh của mình. Cách nhìn của mình về vật chất có 2 kiểu nhìn. Kiểu nhìn chân đế và tục đế. Mà phàm phu mình thì cứ ma đưa lối, quỷ đưa đường, cứ tìm những chốn đoạn trường mà đi. Cách nhìn chân đế là cách nhìn rốt ráo (*không nghe rõ*). Cách nhìn tục đế là cách nhìn kiểu nào phàm phu chỉ nhìn sự vật qua cách tục đế nhưng để thích hay ghét. Cách nhìn tục đế trong niệm xứ không phải bất mãn bằng tâm sân hay thương thích bằng tâm tham mà để nhàm chán bằng tâm thiện bằng niệm và tuệ.
Tu thể trược ở đây, trong Chánh Kinh thì kêu tỳ kheo: Này các tỳ kheo, tỳ kheo thế này, tỳ kheo thế kia. Nhưng mình hiểu nhầm là trước mặt Ngài là các vị tỳ kheo thì phải kêu các tỳ kheo chứ không lẽ kêu ai bây giờ. Đó là lý do thứ nhất. Lý do thứ 2 là tỳ kheo đứng đầu trong tứ chúng nên Ngài nói như vậy là đủ rồi. Ở đây, hành giả nói chung chứ không riêng tỳ kheo, hành giả tu Tứ niệm xứ đề mục thể trược, có người tu thân quán, không thích hợp đề mục hơi thở, có người không theo dõi 4 oai nghi mà lại mặn mà với thể trược. Nhưng chung quy, hành giả Tứ niệm xứ phải tu đủ 4 niệm xứ, có nghĩa là không hành giả nào không biết thể quán niệm thể trược. Còn mặn mà với cái nào thì tùy duyên. Nhớ nha, hành giả Tứ niệm xứ phải tu đủ 4 niệm xứ. Nghĩa là không hành giả nào mà không quán niệm thể trược.
Quán thể trược là sao? Trong lúc ăn, uống, tắm rửa, tiêu tiểu, sinh hoạt, hành giả luôn biết rõ đây là đờm dãi, đây là nước bọt, đây là ghèn, đây là phân, đây là nước tiểu. Hành giả biết rõ thức ăn này, một lát nữa đây nó sẽ được đưa qua cổ họng, vô trong thì nó nằm chung với đờm dãi, máu mủ trong đó, dịch vị trong đó. Hành giả biết nó nằm trong đó ít lâu thì qua tới ruột non, ruột già rồi sẽ đi ra đường bài tiết. Ngoài này, nó ngon như vậy, nó đẹp như vậy, nó thơm như vậy, nó hấp dẫn như vậy, nhìn nó ngon mắt như vậy. Nhưng mà chỉ cần khoảng 1 phút thôi, nó vô tới miệng rồi thì nó sẽ trở thành bất tịnh ngay, dù cho bản thân mình lỡ bỏ vô miệng rồi nhả ra mình còn gớm thì nói chi là người khác.
Chưa nhai, mà có nhiều người họ kỹ, cái món ăn bị người khác chạm tay là người khác đã gớm rồi. Rồi chạm môi, chạm răng là lại gớm theo kiểu khác. Rồi nó chạm với lưỡi thì nó gớm theo cách khác. Rồi nó qua khỏi cổ họng thì nó gớm theo kiểu khác. Nó dơ theo kiểu khác rồi nó vô bao tử mà mửa trở ra thì nó gớm theo kiểu khác. Rồi nó qua tới ruột già, chuẩn bị nó tiêu hóa, khi nó qua đường bài tiết là nó qua tới thành phân rồi đó, nước tiểu rồi thì quá kinh hoàng.
Cứ như vậy, hành giả thấy tấm thân này, nếu mình không sống Chánh niệm thì mình thấy rằng cái này ngon, cái này thơm còn bây giờ mình biết tất cả cái ngon thơm đều là bên ngoài khi chưa chạm

tới cơ thể, khi chạm tới cơ thể này rồi thì dù nó là thịt rồng đi nữa thì bản thân mình cũng còn thấy gớm nói chi là người khác. Hành giả luôn thấy rõ từ đỉnh đầu cho đến gót chân gồm có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, thân, xương, tủy, thận, tim, gan, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, phân và nước tiểu. Tất cả các thứ đó nằm chung một cái túi này, ở ngoài có lớp da bọc. Chỉ cần lột lớp da này mình nhìn là đã lạnh xương sống. Còn nếu mổ luôn cái bụng thì nhìn còn lạnh nữa. Mở youtube ra đánh anatomy thì mới thấy kinh hoàng. Nó "đẹp" cỡ nào "đẹp". Cái rốn, cái ngực, rồi cơ bắp khi mà chẻ nó ra rồi thì thương cỡ nào thương cũng không dám nhìn. Mà dù chưa mổ xẻ, chỉ cần nhìn thấy người thân của mình tắt thở. Khi mình thấy họ hắt hơi, thở ra lần cuối đời là môi tím, da lạnh. Tay chân cứng dần thì lúc đó bắt đầu mình sợ rồi.
Trong room chắc quý vị biết chuyện đó. Không cần mổ xẻ, chỉ cần họ không còn sống nữa trong vòng 1 tiếng, 2 tiếng là cái môi của họ đổi màu. Và đặc biệt bàn tay, bàn chân bắt đầu nó trắng xanh dần, lạnh. Tôi có dịp nhìn thấy những cái xác chết do tai nạn giao thông trên đường, máu ra nhiều quá cũng làm cho tay chân họ trắng xanh. Còn nếu người bình thường chết, chết vì bệnh, vì già, thì khi máu không còn lưu thông qua bàn tay bàn chân nữa thì chuyện đầu tiên trong cơ thể con người mình thì hai bàn tay nó trắng xanh, nhìn nó kỳ lắm, không có sức sống. Giống như mấy người suy dinh dưỡng, nhìn tay chân xanh lè, trắng nhách. Bình thường mình còn sống là trắng nõn. Mình còn đẹp, còn trẽ, trắng nõn. Nhưng chết rồi thì trắng bạch, trắng tái, thấy kỳ lắm.
Hành giả luôn quán chiếu cái thân này, chỉ cần nó không được tắm rửa, nó không có quần là áo lụa coi nó kỳ lắm. Chỉ cần mặc quần áo mà không vừa, quá rộng hoặc quá chật hoặc màu sắc, kiểu dáng mà không thích hợp thì coi nó đã kỳ. Bởi vậy những người thích làm đẹp họ phải quan tâm, mình ốm phải tránh mặc những loại áo quần nào. Cái màu sắc thôi nha, tôi không nói kích cỡ. Mặc sao cho ta thấy mình bớt ốm. Mập quá mình phải mặc đường sọc, ca rô cho thấy mình bớt mập.
Rồi không có mỹ phẩm, nước nôi để mà tẩy rửa thì thương nhau cỡ nào đi nữa thì 3 ngày đến 1 tuần là mình chịu nhau không nổi. Hôm nay cái vị về Tàu mà ên miền khô của Trung Quốc, mà ên Tây Tạng, Tứ Xuyên, các vị nhìn người dân ở đó tui nghĩ khó có tình yêu lắm vì nó không có nước. Rồi tui không biết người Tây Tạng làm sạch cơ thể mình bằng cách nào, nhưng phải nói đi gần người Tây Tạng có mùi nặng lắm. Hôm nay mà quý vị có dịp ngồi gần dân Trung Đông, dân Ấn Độ, mà giàu thì tui không biết nhưng mà người bình dân, đi ngang họ có mùi cà ri nặng lắm. Họ ăn gia vị như hành tỏi, các thứ gia vị đó nó một phần ám lên áo quần, 1 phần đã đi vô trong máu, trong xương, nó đi ra cái đường mồ hôi, đi ngang nghe cái mùi của họ rất là kỳ. Mặc dù họ cũng phấn son dữ dội lắm. Cho nên phải nói dù là chồng, vợ, mẹ, cha, con cái, anh em, là giống gì đi nữa nhưng 1 khi ba ngày, 1 tuần không tắm thì chúng ta không có tài nào mà ngồi gần nhau. Từ cái miệng không đánh răng, mình không có kỳ cọ tắm rửa thì lúc đó mới lòi ra 1 chuyện. Bản chất mình là dơ, mình không thể sống mà không có ăn, mà khi có ăn rồi thì phải có bài tiết, mà khi đã bài tiết thì dứt khoát toàn mùi gì đâu không.
Sẵn đây tui nói luôn 1 chuyện ruồi bu là người Việt Nam, có nhiều người thích nuôi chó mà tại sao con chó Việt Nam mình nuôi (đẹp cỡ nào đẹp) nhưng mà nó có mùi là vì nuôi chó mèo mà cho nó ăn thức ăn của con người, nó có mùi hôi dữ lắm. Cho nên ở Mỹ, Âu Mỹ, ngoài cái chuyện tắm rửa cho nó thường xuyên ra điều đặc biệt nhất là không cho chó mèo ăn thức ăn của người. Mà cho nó ăn dogfood, catfood nhờ đó mà chúng không có mùi. Mình có thể ẵm nó 1 cách thoải mái như bồng em bé. Mà nhiều người không để ý cái này. Cho chúng ăn thức ăn của mình thì thứ nhất làm cho nó dễ bệnh, dễ tổn thọ, sống không lâu. Thứ hai là nó rất là hôi. Cơ thể mình cũng vậy, chính vì mình ăn uống thức ăn không thích hợp cộng việc mình không tắm rửa thường xuyên thì nó dơ, hôi kinh khủng.
Mà hành giả khi tâm niệm quán chiếu thấy rằng tấm thân này từ trên đầu đến gót chân nó luôn luôn bất tịnh như vậy đó thì tự nhiên nó gớm. Thân ta thế nào thì thân người như thế. Thân người thế nào thì thân ta như thế. Không có khác nhau. Bữa nay coi như chúng tui nói cho các vị nghe, còn khi không quán chiếu thì không thấy gớm. Các vị ngạc nhiên vì sao tu hành mà thấy gớm thân này chi thì cái chuyện đầu tiên có cái lợi là khi mình gờm như vậy thì mình sẽ không coi nặng mình nữa. Đó giờ sao mình khổ là vì mình coi nặng bản thân mình. Chính vì vậy mà mình mới dễ bị tổn thương.

Do tự thương thích tấm thân mới xem trọng cái tôi và từ đó dễ bị tổn thương, dễ sinh dính mắc với chính mình và từ đó dính mắc người khác cùng vật ngoại thân. Khi mà nhờm gớm tấm thân này thì những hệ lụy đó sẽ không còn nữa. Nó lớn chuyện lắm chứ không phải không. Ba cái câu tui vừa viết, mình không để ý, mình chỉ biết có chuyện là hình như Đức Phật có dạy mình quán thân bất tịnh, mà mình không để ý 3 câu này, cho nên mình thắc mắc là sao mình thấy gớm. Thật ra nó có lợi vô cùng. Khi các vị gớm nó thì các vị bớt đi nhiều chuyện lắm. Bớt được sợ chết. Vì tại sao mình sợ chết. Ta sợ chết vì nhiều lý do thương thích tấm thân, không nghĩ đến lìa bỏ tới cảnh giới tốt hơn, hoặc không biết sẽ sanh về đâu. Sợ chết còn do không muốn xa người thương, vật thích. Có ít nhất 3 lý do. Khi mình quán thể trược thì mình sẽ bỏ được 3 cái này. Hành giả quán thể trược sẽ chán thân này, giải thoát. Chán thân sẽ chán vật. Thì tài sản còn đáng gì nữa quý vị. Quý vị nghĩ chán thiệt nha.
1:27:16
[08/10/2021 - 10:47 - nghianguyenntn]
Nếu tấm thân này quý vị nhìn (*không nghe rõ*)... bởi vì người chết là việc hết. Khi bản thân này mình không coi nó ra gì, mình coi nó là của nợ, (không nghe rõ)... thì ba cái phụ trang, linh kiện gì đó nó chẳng còn quan trọng nữa. Cũng giống như chiếc xe, nó nản quá nản rồi, thì ba cái thiết bị đính kèm với nó, nó cũng còn có giá trị gì nữa đâu.
Dhatupabba nghĩa là quán tứ đại. Quán tứ đại là nhìn thân này qua khía cạnh chân đế, còn quán thể trược qua khía cạnh tục đế. Vị La Hán lúc nãy tui kể, vị ấy không có gớm là vì sao? Vì khi cần, ngài thấy thân này và vật nọ là đáng gớm. Nhưng lúc khác thì các ngài có thể thấy chúng là bốn đại mà thôi. 4 đại này tác động lên 4 đại kia như thế nào. Ví dụ như ngài thấy cái bát cháo thiu đó ngài biết rằng thay vì mình đi bát xa hơn nữa, lâu hơn nữa thôi thì mình cứ ăn cái nồi cháo thiu này thì mình đã sống qua ngày nay rồi. Ngài biết luôn, ngài nhà giàu nên cháo thiu của nhà giàu cũng không đến nỗi. Mà lúc đó ngài chỉ thấy đây chỉ là đại, là đất nước lửa gió, chứ ngài không như mình. Mình gớm để khởi lên tâm sân chứ không phải gớm để nhàm chán. Phàm phu đôi khi thấy gớm này nọ nhưng để bất mãn bằng tâm sân, không phải để nhàm chán sinh tử. Nhớ nha. Bởi tui nói, ma đưa lối, quỷ đưa đường, mình cứ tìm những chốn đoạn trường mà đi là như vậy. Mình gớm cái này, cái kia để mình chán cái thân sinh tử này để bớt tâm tham thì quá hay rồi. Đằng này mình gớm này, gớm kia để sanh cái tâm bất mãn và mình tìm cái khác, cái mà mình không gớm để mình tham thích trong đó. Nó khác chỗ đó.
Còn người ta, 1 là người ta gớm để chán thân sanh tử. Còn 2 là người ta quán 4 đại để người ta không bất mãn này nọ. Vị A La Hán sống bằng cái nhìn chân đế thì ngài không bất mãn trong 4 đại như mình. Nên ngài có thể dùng bát cháo thiu. Hay như ngài Ca Diếp, ngài đệ nhất đầu đà. Có ần ngài đi bát, đi ngang nhà của 1 người cùi, mà ông này cùi nặng. Ông ra để bát ngài, lóng ngóng sao để lóng tay rớt vô bình bát của ngài. Ngài tỉnh bơ, vẫn nhận hết. Nhưng khi ngài về nhà, ngài chỉ việc lụm lóng tay đó rồi ngài bỏ ra rồi vẫn dùng bát cơm đó bình thường. Nhớ nha.
Lóng tay người cùi, ngài lấy bỏ ta thôi, giống như 1 chiếc lá. Như nhặt 1 chiếc lá tình cờ rớt vô tô cơm, vậy thôi. Lụm bỏ ra rồi ngồi ăn bình thường như không có gì xảy ra hết. Vì đó chỉ là 4 đại thôi. Còn mình đánh giá vạn sự từ góc nhìn của phiền não. Thứ nhất từ góc nhìn phiền não mình không thể quán chiếu chân đế được, các khía cạnh đất nước lửa gió, cái phần đó là không có rồi. Còn nói về tục đế, mình nhìn để mình gớm, gớm kiểu phàm phu. Mình nhìn rồi hình dung cùi, lở rồi nước vàng, rồi mình gớm, gớm là gớm cái này thôi, nhưng mà mình lại đi thích cái khác. Còn người tu hành nói chung là gớm tất cả. Một khi cần thiết thì họ gớm luôn thân mình và thân người khác. Còn trong trường hợp cần thiết, không quán chiếu để gớm mà quán chiếu để chán thì họ quán chiếu đây chỉ là 4 đại thôi.
Và cái nhìn nào cũng có lợi hết. Một cái nhìn để chán, 1 cái nhìn để gớm. Nhìn cái nào cũng là để tu hành hết, còn ngoài đời thì kiểu nhìn nào cũng phiền não hết. Một là nhìn để tâm tham, 2 là nhìn để mà tâm sân. Còn hành giả, 1 là nhìn theo tục đế mà gớm, nhìn theo chân đế để mà chán. Đó là kiểu người tu.

Mà chán cái gì? Chán sanh tử. Gớm cái gì? Gớm cái thân sanh tử. Người không tu, chán gớm cái này để tìm cái khác. Còn người tu hành chán gớm để lìa bỏ thương thích, không sinh tử nữa. Quý vị có phân biệt cái này không? Hai thứ này khác nhau, nhớ nha.
Giống đứa con nít, mình la nó đừng có chơi nữa, dơ lắm, thì nó sẽ bỏ cái đó để tìm cái khác để chơi tiếp tục. Nhưng mình người lớn thì khác. Chỉ cần nghe cái đó dơ thì chỉ cần cái gì dơ là mình tránh, bất cứ thứ gì dơ là mình đều né hết. Còn con nít khác, nó biết từng phần. Ví dụ nó đang chơi cái gì đó, mình kêu dơ, đừng có chơi nữa con, bỏ xuống, cái đó dơ, thì nó nghe lời mình nó bỏ nhưng lại lết qua chỗ khác, mò cái khác chơi, cũng dơ nữa. Khổ như vậy, đó là phàm phu. Còn bậc thánh, y như người lớn, biết cái đó dơ thì dù trong hình thức nào, cái kiểu nào, cái thứ nào, cái loại nào, cái giống nào miễn là nó dơ là không rớ. Thí dụ như vậy.
Chán được thân mình thì sẽ chán được thân người khác (quán thể trược là như vậy). Chán gớm thân mình sẽ chán gớm thân người, chán gớm tấm thân thì cũng chán gớm vật chất nói chung. Cho nên 1 vị xuất gia theo Phật giáo nguyên thủy khi thọ dụng những món vật chất của cư sĩ hỗ trợ như là thức ăn, y áo, thuốc men, chỗ ở, khi sử dụng những món đó phải quán tưởng thế này. Mấy cái này vốn không có dơ, nhưng chạm vào thân này thì nó sẽ dơ. Đó là các quán tưởng tục đế. Còn cách quán tưởng chân đế. Những vật này không phải là tôi, không phải là của tôi, không phải là chúng sinh, mà chỉ là đất nước lửa gió mà thôi. Đất nước lửa gió này được ăn vào để nuôi dưỡng cái khối đất nước lửa gió này. Nhớ nha. Chứ không phải tui đang ăn những món này ngon hay dở, dễ nhìn hay khó nhìn, khó nuốt hay dễ nuốt, không phải. Mà là 4 đại này nuôi dưỡng 4 đại này. Cho nên trong những pháp quán tưởng thọ dụng của sa môn, Phật giáo nguyên thủy thì có 2. Một là quán tưởng về khía cạnh tục đế, vật này là đáng gớm khi chạm vào thân thể mình. Quán tưởng về chân đế thì cái vật này nó chỉ là 4 đại. Được dùng để nuôi dưỡng 4 đại này. Vật chất 4 đại bên ngoài được dùng để nuôi dưỡng vật chất 4 đại bên trong.
Bốn đại theo định nghĩa của Đức Phật là sao. Ta phải có định nghĩa khác về 4 đại. Đất ở đây là tất cả những gì biết được bằng xúc giác, những gì cho ta cảm giác cứng, mềm, mịn, nhám. Nước là trạng thái ngưng tụ, tan chảy. Lửa là nhiệt độ nói chung, dù nóng hay lạnh, đo được hay không. Theo A Tỳ Đàm, 1 hạt bụi bay trong gió cũng có nhiệt độ, mà mình làm sao biết được nhiệt độ của một hạt bụi, nhưng mà nó có. Vật gì cũng có 4 đại trong đó. Một hạt vi trần bay trong gió nó cũng có 4 đại trong đó. Thì trong đó có nhiệt độ trong đó. Ít nhiều mình không biết, nhưng mình phải biết rằng là tất cả sắc pháp đều có nhiệt độ hết. Nhiệt độ đó được gọi là lửa. Gió ở đây là trạng thái áp suất, di động. Áp suất là sức nén, xô đẩy hay trương phồng, hay di động, xê dịch. Trạng thái đó được gọi là gió. Nói vậy có nghĩa là cái 4 đại theo định nghĩa rốt ráo của Đức Phật qua khía cạnh chân đế, thì mình phải biết bằng trí, mình mới thấy được, mới tin được. Còn theo phàm phu của mình, người không có học Đạo thì mình phải hiểu lửa, mình hiểu lửa là nóng rồi, thật ra đối với Đức Phật nhiệt độ gọi là lửa. Nói theo khoa học mình thấy cũng có lý. Nóng lạnh là gì? Nhiệt độ lên qua khỏi mức nào đó gọi là nóng, còn dưới mức nào đó thì gọi là lạnh. Vì dụ đối với những người chịu lạnh giỏi thì ở nhiệt độ đó họ thấy nó mát.
(Đến 1:43:35)
[09/10/2021 - 11:13 - nghianguyenntn]
Nhưng ở người kia thì họ thấy nó lạnh. Rồi những người chịu nóng giỏi, ở nhiệt độ đó người ta thấy ok, nhưng đối với người khác thì họ thấy quá nóng. Cho nên nói 1 cách rốt ráo, cái gì nó cho mình nhiệt độ, cái gì cho mình cảm giác nóng hay lạnh thì cái đó được gọi là lửa.
Còn gió là bất cứ cái gì có trạng thái trương phồng, di động, sức nén, áp suất nói chung thì gọi là gió. Nói vậy, dù vật chất hay tinh thần, dù là danh pháp hay sắc pháp nó đều là những trạng thái. Nói rốt ráo theo A Tỳ Đàm, xét theo khía cạnh chân đế, danh pháp hay sắc pháp cũng chỉ đều là những trạng thái không có gì cụ thể đến mức có thể cầm nắm, sờ chạm. Cái ta nhìn thấy hay sờ chạm hoặc biết được bằng các giác quan chỉ là tục đế mà thôi. Nếu theo A Tỳ Đàm, cái chuyện mình cầm ly nước uống được thì cái ly đó đã qua tục đế rồi. Còn nước mình ngậm trong miệng nước ực là nước tục đế. Còn nước chân đế là mình uống được, nó chỉ là trạng thái thôi. Giống như học hóa học, H20, gồm hidro và oxy là mình biết vậy thôi. Chứ mình ngậm nước trong miệng rồi biết cái nào hidro, oxy là không phải. Mình chỉ biết như vậy thôi. Còn ngôn ngữ bình thường gọi nó

là chất lỏng, hoặc mình gọi đây là nước chanh, coca, nước me, nước táo… Nhưng nói 1 cách rốt ráo, chúng ta không thể nào phân biệt, mình ngậm trong miệng thì sao biết cái nào là hidro, oxy. Trong Đạo y chang như vậy. Học để biết các pháp danh hay sắc là trạng thái thôi. Và do cái nhìn tục đế và tác động của phiền não nhiều đời, biên kiến sở chấp nhiều đời, chúng ta thấy là vuông, tròn, đa giác, lục giác, bát giát, bình hành, hình thang, hình nón, hình khối, lăng trụ. Đây là thơm, thối, bùi, ngọt, chua, cay, đắng, chát. Tất cả cái đó là cái nhìn tục đế. Tu tứ niệm xứ, trong thân quán Đức Phật có dạy, vị Tỳ kheo nói riêng và hành giả nói chung, quán chiếu tấm thân này qua khía cạnh 4 đại là sao? Là thấy từ trên đầu xuống dưới chân mình, cái gì cho mình cảm giác cứng mềm thì đó là đất. Cái gì tự bản thân nó có trạng thái ngưng tụ, tan chảy thì đó là nước. Thí dụ như cái sự nối kết giữa các tế bào thành 1 khối thịt, thành 1 cơ bắp thì cái đó thì cái khả năng kết nối các tế bào là nước.

Cái thân nhiệt của tấm thân này chính là lửa. Còn gió chính là sự xê dịch, di chuyển của các thành tố, tế bào ở trong cơ thể mình. Cơ thể mình luôn vận động trong hình thức luân lưu giữa các thành phần hóa chất. Thì cái sự luân lưu đó được gọi là gió. Dù muốn dù không thì tim phải bơm máu trong tuần phút và áp suất của tim rất lớn. Các nhà khoa học họ cho mình biết rằng cái sức tống của tim nó mạnh tới mức có thể bắn tia máu của mình ra 10 mét, nó mạnh như vậy. Sức mạnh tối đa của tim mình bắn 1 giọt máu văng xa 10 mét. Cái áp suất đó được gọi là phong đại, gọi là gió. Theo khía cạnh chân đế.

Quán chiếu 4 đại, từ trên đầu xuống, cái gì là cứng mềm, mịn nhám thì cái đó là đất. Cái gì nóng lạnh, thân nhiệt gọi là lửa. Cái gì có trạng thái ngưng tụ, tan chảy, quến đặc, cô đọng, kết nối thì gọi là nước. Không có kết nói thì các thành phần hóa chất sẽ rời rạc ra, như cơ bắp, như cái răng của mình là gom bao nhiêu canxi gom lại. Nhờ nó tổng hợp mới ra cái răng, sợi tóc. Như keratin rời rạc ra thì cái gì làm ra tóc, cái gì làm ra sừng đây.

Và sẵn mình nói chuyện tào lao, bao nhiêu người Việt mình ăn rồi cứ đi tin, tin tầm bậy, tầm bạ, sừng trâu chất đống, đem liệng. Mà bỏ ra bạc tỷ mua sừng tê giác. Mà thật ra tóc người, sừng trâu, sừng tê giác chỉ là keratin thôi, chỉ là chất đảng giác thôi chứ chẳng là gì hết. Do mấy ông thầy Tàu bày chữa bệnh gì, thật ra chỉ là keratin. Trong A Tỳ Đàm, thì mình nói mái tóc đẹp hay xấu gì thì cũng chỉ là 4 đại. Theo A Tỳ Đàm thì keratin này cũng chỉ là 4 đại thôi. Thì hành giả quán chiếu như vậy từ trên đầu xuống. Cái gì áp suất, xê dịch, trương phồng thì đó là gió. cái gì là cứng mềm, mịn nhám thì cái đó là đất. Cái gì nóng lạnh, thân nhiệt gọi là lửa. Cái gì có trạng thái ngưng tụ, tan chảy, quến đặc, cô đọng, kết nối thì gọi là nước.

Tui nhắc lại lần nữa, không có tu tập thì sẽ không thấy được cái này. Giờ tui nói phương pháp mà tui học ở bên Miến Điện, hành giả chạm tay vô ly nước, khi chạm vô, đầu tiên, tùy mỗi người, có người họ cảm nhận được cứng mềm, cứng của ly nước. Có người chạm tay vô họ cảm nhận liền cái nóng và lạnh. Tùy mình, đó cũng là một cách tu. Cách thứ nhất khi đưa tay mình cầm thì mình biết mình cầm. Đó là mình đang tu tập về tiểu oai nghi. Nhưng mà khi tui chạm vào ly nước, cái cứng, mềm của nó thì tui biết đây là đất. Tay ta địa đại và ly nước này cũng là địa đại. Đó cũng là 1 cách tu. Khi ta chạm vào ly nước mà khi ta biết đây là nóng hay lạnh, đó cũng là 1 cách tu. Suốt ngày như vậy, bốn đại quán là như vậy. Có nghĩa là không bao giờ 4 đại nó rời khỏi cơ thể mình. Đây, tui đang ngồi. Khi tui ngồi xuống thì tui cảm nhận được cái ghế cứng hay mềm, đó là tui quán chiếu địa đại. Khi tui ngồi xuống mà cảm nhận được nhiệt độ nóng hay lạnh, đó là tui quán chiếu về hỏa đại. Khi tui xê dịch tay chân thì tui biết phong đại đang làm việc. Tui quơ tay, tui cầm ly nước, tui không chú ý đến đất nước nữa mà tui chú ý đến gió. Khi quơ tay biết phong đại đang làm việc, cũng là tu tứ niệm xứ. Chạm tay vào cái gì cứng, mềm thì biết đó là địa đại.

Nóng lạnh là hỏa đại. Xê dịch, trương phồng, áp suất là phong đại. Cứng mềm, mịn nhám là địa đại. Tan chảy, quến tụ, kết nối là thủy đại, tức là nước. Suốt 1 ngày quý vị ngồi thử đi, tui hứa với quý vị không có 1 phút giây nào, không thời điểm nào mà các vị không thể quán chiếu 4 đại nếu ta muốn. Tui hứa. Đứng lên thì sự chú ý ở bàn chân, tui quán chiếu dưới lòng bàn chân. Tui đứng trên thảm hay trên nền gạch. Địa đại của chân tui tiếp xúc với địa đại sàn nhà. Giờ tui ngồi xuống, 2 tay chạm vào thành ghế nghe lạnh, nóng thì đó gọi là hỏa đại. Nóng, lạnh là hỏa đại, cái đầu phải bén như vậy. Chạm vô thành ghế, nóng, lạnh. Giờ ngồi xuống nè, cứng mềm là địa đại.

Hoặc là tui quán chiếu cái khác. Khi tui xê dịch từ ngồi qua đứng. Khi xê dịch tui biết đó là phong đại. Tui hứa, trong 1 ngày ta không một phút nào là không thể quán chiếu 4 đại nếu ta muốn, với điều kiện là ta phải thuộc lòng định nghĩa. Phải thuộc như cháo định nghĩa về 4 đại. Quơ tay là phong đại. Cầm vô cứng mềm là địa đại. Nóng lạnh là hỏa đại. Còn thủy đại trong A Tỳ Đàm gọi là sắc tế, mình hiểu ngầm bất cứ thứ gì vật chất có hình dáng như ta thấy thì nó phải do 1 sự kết nối của các thành tố vật chất. Sự kết nối đó gọi là thủy đại. Thủy đại là gì, là sự tan chảy, ngưng tụ và kết nối.
Cái cuối cùng là quán niệm về tử thi – Sivatthikapabba, gồm nhiều giai đoạn. Học qua cho biết, không biết trong room có điều kiện tu cái này không. Trắng tái hoặc có máu, nước vàng, trương sình rồi chảy thành nước, bị phân ra thành nhiều mảnh chỉ còn bộ xương hay một đống bụi xám. Nó gồm nhiều giai đoạn nha. Mới vừa chết là trắng tái, nó cứng, lạnh. Hoặc là tử thi có máu me dính tùm lum. Hoặc tử thi có nước vàng chảy ra. Hoặc tử thi trong giai đoạn trương sình lên. Mình là 70% là nước mà, nên mình dù không có thương tích, lỗ hang, không bị giải phẫu thì quý vị cứ để vài bữa thì sẽ thấy giống như nến, sáp mang phơi nắng, tự nó chảy ra vì hơn phân nửa mình là nước nên khi chết rồi nếu trong điều kiện nhiệt độ không thích hợp, đem bảo quản đông lạnh thì không nói gì, nhưng nếu để ngoài nhiệt độ cao nào đó thì cơ thể mình tối thiểu 30 độ trở lên thì cơ thể chảy ra nước rồi. Chảy từ từ, nó hôi. Bởi khi chúng tui đi tụng Kinh đám ma, những quan tài rẻ tiền, rồi nước trong xác người ta nó men theo khe ván đóng không khít, không trét dầu cho kỹ thì người gia chủ phải lấy chén hứng cái nước rỉ rỉ ra. Rồi khi rớt xuống, mình nhìn thấy con ruồi nó đuổi theo kịp cái giọt đó. Dĩ nhiên nó chỉ chạm vào đó thôi, lấy ra chút vậy thôi. Rồi cái giọt tiếp tục rớt xuống chén. Nhìn nó cũng nản lắm, nha. Thì Đức Phật khi cơ thể, thân xác mình chết rồi thì có nhiều hình thức, trước khi người đó trở thành 1 nhúm bụi trắng. Có khi bị băm vằm ra nhiều mảnh, bị thú xé, hoặc tai nạn, bị chặt, cắt thành từng khúc , đổ ruột, lòi phèo. Rồi máu me tùm lum, nước vàng nhiễu nhão. Nếu lành lặn thì 1,2 thì tự động nó sình trương lên, bụng mình nó phình lên. Rồi đến lúc nó nứt, nó bung ra, nước chảy ra thì ruột phèo đổ ra từng đống, từng đống. Mà lạ lắm, người còn sống áp suất trong đó nó lớn lắm, khi ruột quý vị bị đâm, nó lòi ra rồi thì không phải bác sĩ mình nhét vô không được, hoặc con mắt mình, cái tròng lớn như trái chanh, bình thường mình đâu có biết. Tới hồi mình móc nó ra rồi mình nhét vô không được. Chỉ bác sĩ mới làm được thôi.
Những cặp mắt đẹp, mắt hồ thu, mắt thu ba, rồi vầng trán tóc mai, rồi lông mi nhấp nháy rồi bờ môi, rồi song mũi, cằm, vành tai, cổ, rồi phấn son rồi những thấy đã đời ông địa lắm nhưng tới lúc lăn ra nó chết rồi thì – chỉ cần nó hắt cái hơi ra rồi thì trả tiền mình cũng không dám hôn nữa. Quý vị cho nhiều nhiều thì tui cũng ráng, tui che mũi tui hôn, hôn cái cho tui vài chục ngàn đô la thì may ra. Thứ nhất sợ bệnh, thứ 2 tử khí nữa sao. Tui biết tử khí có thiệt, ngày xưa tui đọc truyện chưởng tưởng tử khí do người Tàu nổ, nó bịa. Nhưng chuyện này có thiệt, cái ngà voi, quý vị có vật bằng ngà voi như trâm cài tóc, xâu chuỗi mà quý vị đi đám tang đứng quá gần xác chết thì nó tự răng (bị rạn nứt), nứt hết.
(2:01:43)
[10/10/2021 - 08:28 - nghianguyenntn]
Như vậy tử khí có thiệt. Theo khoa học thì khi xác chết lăn ra chết, chung quanh có những loại vi khuẩn đặc thù, chính những loại vi khuẩn đó sẽ tấn công – nhất là cơ thể mình yếu, mình có thể bị ảnh hưởng xấu, chẳng hạn ngà voi mà để gần là bị rạn nứt hết. Các vị hỏi tui nó nứt kiểu nào thì nó nứt ở độ mà quý vị không còn muốn sử dụng cái vật đó nữa. Nó rạn mà nó xấu hơn men rạn trong gốm sứ Trung Quốc. Nhớ đó.
Cho nên khi quán chiếu thể trược, xem trong Thanh tịnh đạo về kĩ thuật quán tử thi. Quán tử thi là một trong những đề mục mà hành giả tu tập thân quán niệm xứ phải biết. Mình quán người sống là quán hơi thở, bản thân mình á, quán hơi thở, quán 4 đại, quán oai nghi, các vô lượng tiểu oai nghi. Hoặc quán thể trược, 32 món dơ, hoặc quán 4 đại. Còn đối với xác chết thì tiếp tục là đề mục cho hành giả tu tập Tứ niệm xứ. Là vì sao, vì có nhiều người quán thể trược của người sống, họ chưa đủ để nhàm chán, mà trong khi họ gặp phải xác chết họ mới thấy ớn. Tức mình thấy thân này giống như trò hề vậy đó. Ngày nào còn sống, chỉ vì làn da mặt, đi đắp vàng, chân chim, đắp trứng, đắp dưa leo, đắp tùm lum. Tới hồi lăn ra chết rồi thì nó dơ, nó hôi mà nó nhìn nó kinh hoàng. Thời Đức

Phật có một nàng danh kỷ, tên là Sirima, nàng đẹp lắm. Rồi nàng đi chùa cúng dường. Lúc nàng còn sống thì người ta bỏ ra tiền muôn bạc vạn để được qua đêm với nàng. Tới hồi nàng mất, Đức Phật mới gợi ý cho vua, Ngài nói đừng đêm thiêu, cũng đừng có đem liệng trong rừng, cứ để quàng ở 1 chỗ nào đó thiệt là đàng hoàng, sang trọng. Rồi rao bán xác nàng coi có ai mua không. Thì vua cho người thông báo (vua là phật tử), quý vị nghe kỹ, không phải Đức Phật tàn nhẫn, không phải. Thứ nhất, văn hóa Ấn Độ thời đó, xác có nhiều cách xử lý, một là thiêu, hai là chôn, ba là thả trôi sông, bốn là liệng trong rừng. Ấn Độ xưa có đủ 4 cách. Thủy tang là thả sông, lâm tang là liệng trong rừng, mai táng là chôn xuống đất, còn lâm táng là bỏ vô bãi tha ma nào đó. Ngài nghĩ việc để xác nàng như vậy sẽ giúp cho rất nhiều người, còn mình sống bằng não trạng của người Việt Nam, của anh Ba Tàu mấy ngàn năm Bắc thuộc, thấy là bất kính với xác chết, xin lỗi nha, đối với tui, đôi khi cách nghĩ đó là đạo đức giả. Trong khi ở đây, Đức Phật xét thấy rằng, trong riêng trường hợp này trong đời Ngài thôi, tui biết chỉ có trường hợp này thôi, Ngài quán xét nhân duyên của Chư Tăng và phật tử trong thành phố Ngài biết, nếu làm chuyện này sẽ giúp cho vô lượng chúng sanh. Cho nên Ngài nói với vua hãy để xác nàng, đừng an táng, cứ để đó rồi rao bán.
Buổi đầu, ngày xưa, ai muốn ngủ với nàng, 1 đêm mất 1000 lượng vàng, thôi thì chiếm hẳn nàng luôn là 1000 lượng. Không ai mua hết, chết rồi. Rồi vua giảm xuống 9-8-7-65432 – 100 lượng cũng không ai đến nhận. Vua nói 50 đồng vàng cũng không có ai dám. Thôi, cuối cùng 1 đồng vàng. Cái xác rao lâu quá 3,4 ngày là có mùi rồi, nó chảy nước rồi. Vua nói thôi nó có mùi rồi, bán 1 lượng vàng cũng không có ai mua. Rồi cuối cùng là ai lấy không những không tốn tiền mà còn có thưởng nữa. Mà cũng không ai dám lấy, mà nếu là tui, tui nói thiệt không cần bữa thứ 3, 4, ngày lúc nàng lăn ra chết, có thưởng tui cũng không mang về nữa. Mang về làm cái gì. Chứ đừng nó 3, 4 ngày có mùi rồi. Thì từ đó, tất cả phật tử, mà không chỉ riêng phật tử trong thành phố đó, họ từ đó họ thấm, thấm thía. Cái con người mà hồi xưa, người ta đi ngang mùi hương thoảng là mình đã thấy hạnh phúc trong mấy giờ đồng hồ. Người ta chỉ nhìn mình mỉm cười chào khẽ thôi, liếc 1 cái sung sướng cả buổi. Bây giờ cho không, đem về có thưởng luôn mà không có ai dám rớ hết. Tui nhắc lại, đừng mang não trạng của Ba Tàu xài ở đây, nghĩa rằng Thế Tôn làm 1 việc không đẹp với xác người chết, không phải. Mà vì Ngài biết việc đó giúp được cho rất nhiều người ở trong thành phố đó, chỉ 1 lần này thôi. Nhớ nha.
Thì quán sát tử thi là vậy đó quý vị. Tìm cơ hội nào đó, như quý vị ở Việt Nam, các vị vào bệnh viện đại học y dược dân tộc thì phải - hình như vậy, nếu tui không lầm (ghi chú: Có thể là Bệnh viện đại học y dược TPHCM) tui đi lâu rồi, tui chỉ biết qua báo chí thôi, hoặc những chỗ người ta mổ xẻ cho sinh viên thực tập, nếu mình có thân quen hoặc dùng ít tiền để mua quan hệ để mình vô nhìn 1 lần. Ai trong room này thất tình, hoặc đam mê, đắm đuối chuyện đời mà không có đủ sức giũ áo, lên chùa tu tuần lễ, nửa tháng, đang còn đắm đuối vợ chồng, con cái, nhà cửa, muốn tu mà lòng chưa có dứt khoát được, chứ còn người không muốn tu thì thôi, tui không muốn nhắc đến trong room nha. Cái thứ không muốn tu thì thôi, còn muốn tu mà lòng cứ vấn vương, thì tui xin mời các vị, bằng thân quen hay chút quan hệ ghé vào những chỗ đó, xin người ta cho mình coi 1 lần. Một lần thôi, nếu quý vị phiền não nhiều quá thì cứ 3 tháng làm lần, 6 tháng làm lần. Một năm làm 1 lần, coi dùm tui, coi lật da đầu, trơ hộp sọ ra như thế nào rồi cạy từng mảng sọ để moi não ra như thế nào nha. Rồi 1 đường mổ lật cái bụng ra thì phèo, bao tử, gan, nhất là thứ ung thư, rồi sơ gan cổ chướng, lật nó ra màu mè ra làm sao. Coi 1 lần, để mà thấy rằng vì đâu mà mình đam mê. Tui, người đang nói chuyện ở đây, tui dĩ nhiên còn phiền não, tui vẫn còn tình cảm giới tính, chứ đừng nghĩ tui rối loạn giới tính, rối loạn tình cảm, không phải, tui là người rất bình thường. Nhưng phải nói cái sự quay lại của tui rất là lẹ. Nên tui nghĩ ít nhiều có tư cách giảng cái điều này.
Ngày mai sẽ học Thọ quán và Tâm quán, mong là tuần này sẽ học xong Kinh. Nói chung là cho đủ, mau, cho xong. Và lần này sẽ được học Thọ và Tâm quán vô cùng đầy đủ. Và quý vị phải mua cho được cuốn Kinh nghiệm Tuệ quán của các dòng thiền Miến Điện. Cho không thế nào cũng mang về lót nồi, lót ngồi, bậy là chỗ đó. Bỏ tiền ra mới chịu khó đọc. Làm quà cũng nên mua quyển đó. Sướng nhất là tu tại đất nước mình, còn không lận lưng sau này qua Miến Điện cứ là biết thiền viện nào rồi lật sách ra tìm hiểu trước đường lối… Sẽ có 1 danh sách mỏng về số phone, địa chỉ của các thiền viện đó, với những tài liệu mới nhất, để bà con trực tiếp liên lạc. Từ Âu Mỹ qua Miến thì xa,

chứ Việt Nam qua Miến thì không xa, nhưng vì chuyện sanh tử thì 1 năm cũng nên qua đó 1 lần. Hoặc ở Mỹ về xa quá thì có thể ghé Châu Âu, những chỗ chúng tui là ăn ở hoàn toàn miễn phí. Có người sợ, nghĩ nói miễn phí, trước khi đi cũng gửi tiền thì đó là 1 suy nghĩ rất là tà kiến. Ghé chỗ đó mà để tu thiền thì ok. Một năm nên ghé Miến vài tháng, ở bên đó đủ thứ nhiệt độ. Có những chỗ lạnh như Đà Lạt, mát như Sa Pa, dễ thương như Bà Nà, Đà Nẵng. Còn có chỗ nóng le lưỡi luôn, như hạ Lào, Quảng trị.
Chúc các vị 1 ngày vui. Ngày mai gặp lại.